

RECENSIONE “IL MANUALE DELLA FELICITÀ” (RAFFAELE MORELLI)

Raffaele Morelli, psichiatra, psicoterapeuta, filosofo e saggista, nel testo “Il manuale della felicità” (Mondadori) fornisce interessanti indicazioni per sconfiggere lo stress e conquistare la felicità a livello privato e lavorativo. È un volume agile, ricco di informazioni, consigli utili e proposte pratiche. “La felicità non viene dall’esterno; non dipende da ciò che abbiamo o che sta intorno a noi e non può essere programmata. Essa sgorga da dentro spontaneamente”. “Molti pensano che la loro esistenza migliorerà quando risolveranno i problemi che li affliggono e così passano il tempo a sistemare le cose che non funzionano”. Non possiamo immaginare un percorso esistenziale privo di ostacoli. “La felicità non è assenza di problemi ma il loro superamento”. La vita va amata e accolta in ogni sua sfaccettatura! “Bisogna lasciar correre, diventare fluidi come l’acqua”. “Si ammala di disagio chi è testardo, chi pensa che le cose vadano affrontate in un solo modo”. “È importante avere delle sicurezze, ma senza passione la vita è monotona”. “Per essere felici dobbiamo concederci un po’ di sana follia”. “Bisogna dedicarsi a ciò che ci piace”. “I sintomi fisici sono spesso indicatori di conflitti interiori”. “Dobbiamo essere noi stessi e non come gli altri ci vogliono”. “Le piccole gioie quotidiane danno gusto alla vita. Impariamo ad assaporarle giorno per giorno”. “Mai rimpiangere il passato o rimandare al futuro. Solo nell’adesso possiamo essere felici”. “Bisogna guardare la vita in modo nuovo e fare ciò per cui si è nati”. “Per essere felici non ci serve niente che già non abbiamo”. “Seguiamo l’istinto!”.